Autor/autorka

Marcin Miłosiewicz

1. Etap edukacyjny i klasa

- szkoła podstawowa - klasa VII

2. Przedmiot

- wychowanie fizyczne

3. Temat zajęć:

Ćwiczenia koordynacyjne w formie obwodu stacyjnego

4. Czas trwania zajęć

45 minut

5. Uzasadnienie wyboru tematu

Zgodnie z podstawą programową II.2.1

6. Uzasadnienie zastosowania technologii

Wykorzystanie technologii TIK oraz aplikacji ze Smartfonu uatrakcyjni i bardziej zainteresuje uczniów w trakcie wykonywania ćwiczeń fizycznych.

7. Cel ogólny zajęć

Uczniowie doskonalą swoją koordynację ruchową podczas różnych ćwiczeń.

8. Cele szczegółowe zajęć

1. uczeń, wie co to jest obwód ćwiczebny
2. uczeń zna i wykonuje ćwiczenia wzmacniające różne partie mięśniowe
3. uczeń dba o bezpieczeństwo swoje i innych

9. Metody i formy pracy

Metody:
-zabawowa
- zabawowo klasyczna
- pokaz i objaśnienie
- wykorzystanie aplikacji ze Smartfona
Formy pracy:
- ćwiczenia praktyczne
- praca zespołowa (w parach)

10. Środki dydaktyczne

- smartfony
- aplikacje internetowe
- you tube
- materace

- maty
- piłki: koszykowe, ręczne, siatkowe, nożne
- drabinka koordynacyjna
- skakanki
- rower stacjonarny
- drążek gimnastyczny

11. Wymagania w zakresie technologii

Do przeprowadzenia lekcji są niezbędne smartfony połączone z Internetem

12. Przebieg zajęć

Czynności wstępne i organizacyjne

- Powitanie
- Zbiórka w dwuszeregu
- Podanie tematu lekcji

Aktywność nr 1

Temat:

Omówienie zasad obwodu stacyjnego

Czas trwania

Opis aktywności

Przedstawienie uczniom, na czym polega wykonanie dowolnego obwodu stacyjnego . Nauczyciel na laptopie wyswietla prezentację.
https://www.wychowaniefiz.pl/artykul/obwod-stacyjny-w-formie-zadaniowej-przykladowy-zestaw-cwiczen
Zadaniem uczniów było zapoznanie sie z pojęciem obwodu stacyjnego.

Aktywność nr 2

Temat

Przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego

Czas trwania

Opis aktywności

Wybrany przez nauczyciela uczeń przeprowadza rozgrzewkę dla całej klasy, korzystając z nastepującego linku
https://www.youtube.com/watch?v=pDNHfapyZwk&t=20s

Obwód ćwiczebny składa się z 10 stacji. Przy każdej stacji leży kartka z linkiem. Uczniowie dobieraja sie w pary (1 smartfon na parę). Zadaniem wszystkich uczniów jest oczytać telefonem dany link wykonać ćwiczenie. Czas pracy 3 minuty na jedna stację.

Aktywność nr 3

Temat

Obwód stacyjny

Czas trwania

Opis aktywności

Nauczyciel przedstawia zasady wykonania całego obwody stacyjnego. Uczniowie dobieraja się w pary (1 smartfon na parę) Obwód stacyjny sklada się z 10 stacji. Przy każdej stacji leży kartka z linkiem do ćwiczeń, jaki uczniowie maja wykonać Nauczyciel odpowiada na pytania uczniów.

Aktywność nr 4

Temat

Ćwiczenia .

Czas trwania

Opis aktywności

Uczniowie w parach rozpoczynają obwód stacyjny.
Stacja nr. 1
https://www.youtube.com/watch?v=xwLsQlmswLU
Stacja nr. 2
https://www.youtube.com/watch?v=YI7b-8v493I&t=10s
Stacja nr. 3
https://www.youtube.com/watch?v=4Op28LaWlZ4
Stacja nr. 4
https://www.youtube.com/watch?v=kT5ZYVr_3H8
Stacja nr.5
https://www.youtube.com/watch?v=482hkQZGgDI
Stacja nr. 6
https://www.youtube.com/watch?v=9VtMid8rlMA
Stacja nr.7
https://www.youtube.com/watch?v=c0FS8OQvWzY
Stacja nr. 8
https://www.youtube.com/watch?v=CRnCnJ_DaY8
Stacja nr. 9
https://www.youtube.com/watch?v=nJqeV9Qv-yM
Stacja nr. 10

https://www.youtube.com/watch?v=hx7afIjalRs

Nauczyciel koryguje błędy w trakcie wykonywania ćwiczeń

Podsumowanie lekcji

Zbiórka, podsumowanie lekcji, wskazanie na jakich cwiczeniach trzeba jeszcze popracować. prosba do uczniów o wypełnienie ankiety ewaluacyjnej, pożegnanie

13. Sposób ewaluacji zajęć

Uczniowie wypełniają ankietę i przesyłają do nauczyciela.
https://docs.google.com/forms/d/1A-WUMxxzy3MJ5YeJEGbMI8tV38nMRe0F0fM_9NhmVAU/edit

14. Licencja

CC BY-NC-SA 4.0 - Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe. Przejdź do opisu licencji

15. Wskazówki dla innych nauczycieli korzystających z tego scenariusza
16. Materiały pomocnicze
17. Scenariusz dotyczy Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej: Nie
18. Forma prowadzenia zajęć: stacjonarna

Fundusze Europejskie Polska Cyfrowa
Unia Europejska Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego
orange Fundacja
FRSI Fundacja Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego
Instytut Spraw Publicznych